No.13

Rainbow

2012 冬号
（年２回発行）

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心（はーと）が集まる公園（ぱーく）のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

特集

鹿児島障害者職業センターとは？
～ジョブコーチ支援の活用～

目　次

編集・発行 鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく） 指定管理者 株式会社 ア・ライズ 〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目22番18号 TEL (099) 214-3352 FAX (099) 206-8571

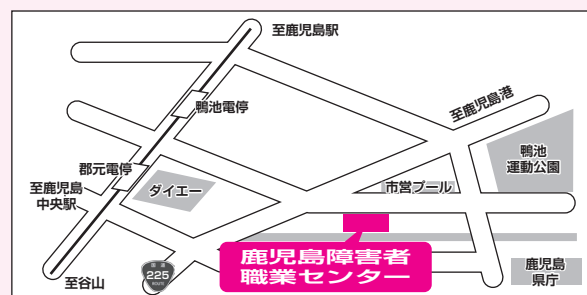
「Rainbow」の由来：「R」は Respect（尊重する）、「A」は Advocacy（権利擁護）、「I」は Identity（独自性）、「N」は Network（ネットワーク）、「B」は Believe（信頼）、「O」は Opportunity（機会）、「W」は Will（意志、望み）を意味しています。この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐ Rainbow（虹）のような架け橋になること願って名付けました。

精神保健福祉交流センターでは、広報誌の表紙を飾る「Rainbow（虹）」をテーマにした作品を募集しています。
詳しくは裏面の連絡先までお気軽にお問い合わせ下さい。皆様からのたくさんのご応募をお待ちしています。

特集 鹿児島障害者職業センターとは？
～ジョブコーチ支援の活用～

鹿児島障害者職業センターの利用

【対象者】
　就職や職業生活の維持、円滑な職場復帰などの支援を希望する方であれば、障害者手帳をお持ちでない方でも利用可能。
【開館日】　月曜日～金曜日　8：45～17：00
　　　　　（土・日曜日、祝祭日、年末年始が休館日）
【お問い合わせ先】　TEL：099－257－9240
　　　　　　　　　　相談は予約制になりますので、事前にご連絡ください。
【所在地・交通アクセス】〒890-0063　鹿児島市鴨池2丁目30－10

鹿児島市電　「郡元」電停から徒歩７分程度
路線バス　　「鴨池市営プール前」バス停から徒歩３分程度
　　　　　　市営バス　⑪・⑫・⑮・⑱番線
　　　　　　「鴨池」バス停から徒歩５分程度

センター利用の流れ

受付（インテーク）

◆相談や支援に対して費用は一切かかりません。
◆お電話などで事前に相談予約をお取り下さい。

❶ 職業相談・職業評価

◆働くことについての希望やこれまでの経験などをお聞きします。
◆希望に合わせて職業適性検査などを行います。

職業リハビリテーション計画の策定

◆職業リハビリテーション計画は、セールスポイントや課題の整理、今後の進め方、支援目標・支援内容を書面に取りまとめ、ご本人（保護者）と相談した上で決定し、実施します。

障害者職業センターにおける支援

- **② 職業準備支援**：２～12週間の期間に作業室での作業や講習カリキュラム、自立支援カリキュラムを受講しながら就職の準備を整える支援を行います。
- **③ ジョブコーチ支援**：２～３ヵ月の期間にジョブコーチが職場に出向いて、障がいのある方と事業主に対して職場に適応できるよう支援や助言を行います。
- **④ 職場復帰支援**：うつなどで休職している方を対象に３～４ヵ月の期間にセンターでの作業や講習、グループミーティングを通して円滑な職場復帰を支援します。

ハローワークでの求職活動

就職・職場定着・職場復帰（フォローアップ）

他の関係機関での相談や支援

❶ 職業相談・職業評価
　就職の希望等を把握した上で、職業能力等を評価し、それらを基に就職して職場に適応するために必要な支援内容、方法等を含む、支援計画（職業リハビリテーション計画）を策定します。

❷ 職業準備支援
　職業準備講習（基本的労働習慣の獲得や職業生活を安定させるための知識の習得を図るプログラム）と精神障害者自立支援カリキュラム（職場対人技能トレーニング、疲労管理やストレス対処、社会生活技能等の向上を図るプログラム）があり、作業支援、講習会、個別相談により実施します。
　終了後は、ハローワークによる職業紹介、ジョブコーチによる支援につなげていきます。

❸ ジョブコーチ支援
　ジョブコーチが職場において、障害のある方や事業主の双方を支援します。支援内容は、障害特性に応じた作業の教え方や作業理解のための工夫などの助言、課題の改善や軽減に向けた支援を行います。

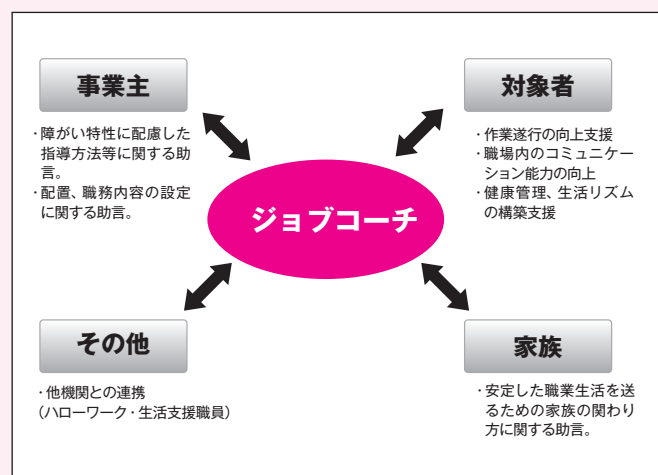
❹ 職場復帰支援（リワーク）
　うつ病などによる休職者・事業主・主治医との相談に基づき、「リワーク支援計画」を策定し、職場復帰のためのウォーミングアップを行います。センター内で作業・講習・運動をおこない、生活リズムの立て直し、集中力・持続力の向上、体調の自己管理、ストレス対処等の適応力向上を図り、無理のない職場復帰を進めていきます。

地域障害者職業センターは、「障害者の雇用の促進等に関する法律」に基づき、全国47都道府県に設置されており、障害者職業カウンセラーが配置されています。障害のある方に対して、ハローワーク等の関係機関と連携して、就職に向けての相談、職業能力等のアセスメント、就職前の支援から就職後の職場適応のための援助まで、個々の障害者の状況に応じた継続的なサービスを提供しています。また、事業主に対して、障害者雇用に関する相談、障害者の雇用管理、休職者の職場復帰に関する相談などを受け、支援を行っています。

☑障害者職業センターに多い相談者は、①精神障害のある方、②知的障害のある方、③身体障害・発達障害のある方です。
☑利用者の年齢は、高校を卒業したばかりの方から50代の方までと幅広くなっています。
☑自分の特徴（仕事や人間関係での考え方、自分の得意なことや苦手なこと等）を知っていくためのプログラムがあり、必要な方（特に発達障害の方）には職業準備支援で"ナビゲーションブック"という自分の説明書を作成していきます。

ジョブコーチ支援とは？

ジョブコーチ（職場適応援助者）とは、障がいのある方が一般の職場で円滑に就労できるように障がいのある方（家族）と企業（事業主）に対して職場適応に関する支援をおこなう就労支援の専門職を指す言葉です。ジョブコーチは、アセスメント（事前評価・査定）から支援後のフォローアップに至る就労支援プロセス全体を担っており、その支援は多岐にわたります。

【対象者】
ジョブコーチによる職場での支援が必要な障害者（求職者又は在職者）を対象としています。
【ジョブコーチの種類】
■配置型ジョブコーチ
地域障害者職業センターに配置されるジョブコーチです。
■第１号ジョブコーチ
障害者の就労支援支援を行う社会福祉法人等に配置されるジョブコーチです。
■第２号ジョブコーチ
障害者を雇用する企業に配置されるジョブコーチです。
※配置型ジョブコーチ、第１号・第２号ジョブコーチは連携し支援を行います。

ジョブコーチ支援内容

ジョブコーチ支援の流れ

状況の把握・分析

本人、事業主、その他の関係者から状況を聞き、ジョブコーチ支援実施に向けた調整を行います。

支援計画の策定

さまざまな情報をもとに障害者、事業主の同意を得て、支援計画（支援内容や支援機関）を策定します。

支援の実施

支援計画に基づいて、支援を行います。
●一人ひとりの課題や職場の状況に応じて、支援を行います。
●障害特性に応じた障害者の働く力を引き出すための対応方法を事業主にお伝えします。
●支援中に適宜ケース会議を実施して、状況の確認、支援計画の見直しを行っていきます。
●フォローアップ方針等について話し合います。

フォローアップ

就職後のフォローアップ計画を立て、定期的な職場訪問などを行う他、職場定着の上で重大な問題が発生した時には、再度、集中的な支援を行います。

鹿児島障害者職業センター
ジョブコーチへのインタビュー！

Q. ジョブコーチは県内に何名いますか？

A. 鹿児島障害者職業センターは、配置型ジョブコーチ４名体制で行っており、地域にいる第１号ジョブコーチの方々と協力・連携をしながら支援を行っています。県内には17名のジョブコーチがおり、第２号ジョブコーチは鹿児島にはいません。

Q. 支援期間は？

A. 基本的には期間を決めて実施し、標準的には１～3ヶ月間くらいです。中には支援期間の長い方もおり、臨機応変に対応をしています。支援期間が終わってからフォローアップに入ります。

Q. 支援する際に気をつけていること、心がけていること

A. 対象者・事業主とどちらかに偏って支援するのではなくバランスを取りながら支援をしています。事業主の求めるニーズを本人に伝え、本人と相談をしながら本人の障害特性等の情報を事業所側に伝え理解をしてもらうことを心がけています。また、最初の職業評価・アセスメントで得た情報を把握し、それを伝えていくことも心がけています。

Q. 広報誌を読まれる方へのメッセージ

A. 「就職して働こう！！」

相談をする方をもつことは大切だと思います。相談する場所、相談する人がいるというのは、働くということについても他者の意見を聞くことができたり、自分の意見をまとめていけるので大切なことだと思います。

ジョブコーチ支援の利用者へのインタビュー！

Y・Hさん
(30代)

Q. ジョブコーチ支援利用のきっかけは？

A. ハローワークの障害者採用の合同面接会へ行き、ある会社に採用されました。その会社に「病気があるので急に体調が悪くなり休むこともあるかもしれない」と伝えOKをもらったが、ただし条件として、“専門機関の訓練を受けるよう”言われ、鹿児島障害者職業センターの支援を受けることになりました。

Q. どういった支援を受けましたか？

A. センターで職業評価を受け、職場で実習を２週間（朝6：30～9：30の３時間の週５日、8：00頃にセンターのカウンセラーが訪問してくれて仕事のことに具体的に相談にのってくれた）受けた後、正式に働き始めました。働き始めてからも定期的な職場訪問とセンターでの面接という支援を受けています。

Q. 支援を受けて良かったこと？

A. センターで職業評価や実習を受けたことで、自分のペースやパターン、限界をある程度知ることができ、実際仕事に就いてから無理をせず、休憩をとれるようになったことで結果仕事を休まないことにつながっている。また、定期的に面接し話すことによって自分自身の振り返りができ、仕事中にきつい時や混乱した時に客観的にどうしたらいいかを考えられるようになった。「きつい」と言える事によってその気持ちを発散でき、やれることをしっかりやる、頑張り過ぎない、無理をしないことを確認できた。

Q. 広報誌を読まれている方へ

A. もっと前にジョブコーチのことを知っていれば、もっと早く仕事につけていたのではないかと思います。自分は病気のことを話し仕事を探したことによって、自分にあった職場を見つけることができ、ジョブコーチのサポートによって仕事が続けられています。仕事に就きたいと思っている障害者の人に是非ジョブコーチのことを知ってもらい、どんどん利用してもらいたいです。

集 Get to know!!

「はーと・ぱーく」には、各種会議・講演会・イベントなどに利用できる会議室、カラオケのできる音楽ルーム、大勢で料理を楽しめる調理室などがあります。このコーナーでは、ご利用いただいている団体をご紹介します。

HOP STEP WRAP かごっま

① WRAP とは？

アメリカのメアリー・エレン・コープランドさんらを中心に、精神面での困難を経験する人たちの手によって、困難な感情や行動に対処し、元気に生活を楽しむために考案されたリカバリーに役立つプログラムのことを WRAP（WELLNESS　RECOVERY　ACTION　PLAN ＝元気回復行動プラン）といい、リカバリーに大切な５つの重要な考え方（希望・自分に責任を持つこと・学ぶこと・自分のために権利擁護すること・サポート）のもとに成り立っています。

元気のために自分でできること、日々の元気に関する工夫を考え、“元気に役立つ道具箱”から、自分自身のプランを作ります。そして、毎日を楽しく元気に、自分の目標に向かって前進できるよう、プランを活用しながらさまざまな工夫をします。

②どんな人が利用できるの？

WRAP は、精神的な困難を経験する方のために考案されましたが、健康上問題はないけれども、元気でいたいという人のためにも役立ち、誰でも簡単に取り組めるプログラムです。そして、子供を対象とした「キッズ WRAP」の活動も始まっています。

③活動の経過は？

アメリカでは全国に実践が広まっています。日本には、2005年から実践が始りました。

鹿児島では、2010年 WRAP の講演会とワークショップを開催するために精神保健福祉ユーザー・ご家族・医療福祉関係者で実行委員会を立ち上げました。

その後、実行委員会の名称を「HOP STEP WRAP かごっま」と改め、

（理念）　～ひとりひとりの幸せをめざして！！～

・WRAP の鹿児島展開

・垣根のない仲間とともに私が元気になる

を基に、鹿児島の多くの方に WRAP を知っていただくために活動しています。

④メンバーからのメッセージ

WRAP は、落ち込んだ時や元気を取り戻したい時、そして、体調は良いけど不安な時など、毎日を元気に過ごすためのプランは“自分の「トリセツ（取扱説明書)」と思っていただけると良いのかなと思います。WRAP の魅力は、難しく考えずに日常で簡単に取り組めることです。みなさんもぜひ一緒に WRAP に触れてみませんか？

身近に学べる機会としては、地域活動支援センターひだまりで月２回“オープン WRAP”を開催しております。それぞれの個性、ありのままを大事にしている場であり生活の工夫を持ち寄って、交換し合える場になっています。

地域活動支援センターひだまり　　TEL 099-260-5865

⑤問合せ先

「HOP STEP WRAP かごっま」は、毎月１回定例会を開催しています。

電子メール　wrap_k@yahoo.co.jp

平成24年４月〜平成24年９月

講座・イベントの紹介

てづくり講座

スイーツデコ作り

磁石に生クリーム素材を絞った後、スタッフお手製の可愛らしいパーツを思い思いに盛るという、スイーツデコマグネットづくりに挑戦致しました!(^^)!

クッキング講座

ヒンヤリスイーツ作り

冷たいもっちりとした白玉が入った和風小豆のアイスクリームパフェと、温かい和風春巻きスイーツ焼きとのコラボはとっても美味でした(*^_^*)

「れいんぼうフェスタ2012」より 俳句・短歌・川柳 出展　展示総数・・・44枚

選考基準・・・でいけあスマイルのプログラムである「うたの会」(俳句・短歌・川柳・詩などを作るプログラム) の中で、メンバーとスタッフの投票により６つの作品に決定いたしました。

メンタルクリニック南郡元「でいけあスマイル」より

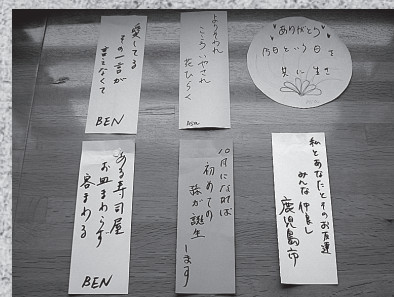
ラブラブ賞
愛してる　その一言が　言えなくて（BEN）

優しいで賞
よりそわれ　こころいやされ　花ひらく（Asa）

夫婦仲が良いで賞
ありがとう　今日という日を　共に生き（Asa）

目も回るで賞
ある寿司屋　お皿まわらず　客まわる（BEN）

ほほえみ賞
10月になれば　初めての孫が　誕生します

私とあなたとそのお友達　みんな仲良し　鹿児島市

講座の詳細については、http://www.kouryu-center.org/　に掲載しています。

私の「おすすめすぽっと」 vol.13

奄美 kyoraumi koubow きょら海工房

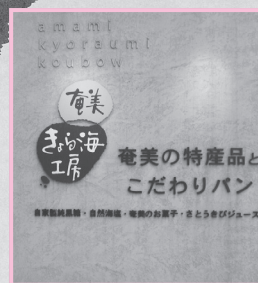
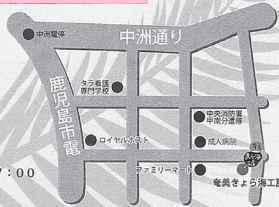
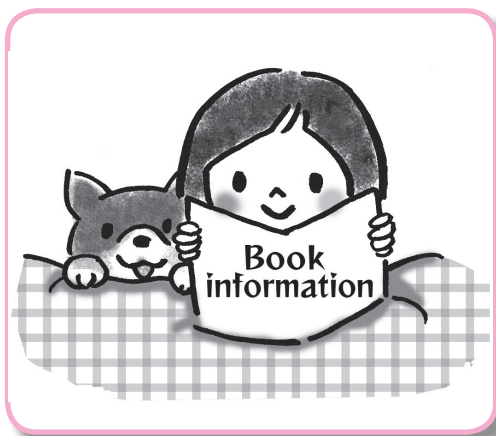
1982年に奄美で創業した「奄美きょら海工房」が、2011年10月上荒田に奄美の特産品とパンのお店としてOPEN。子供から大人まで家族みんなで安心し、奄美の豊かな自然の恵みを味わい楽しめるように素朴で体に優しい原材料を使用し、手作り・作りたてのおいしさを追求した商品が店内に並ぶ。たとえば、自社栽培のさとうきびを絞り製造し、年中作りたての純黒糖を商品に贅沢に使い、また、全てのパンに使う塩は、サンゴ礁の海底のサンゴ砂を深く掘り、海水を汲み上げ炊きあげたサンゴ海水塩を使用している。店内では、絞りたてのキビジュースを飲め、パンも食べられる席も用意されている。商品を味わうたびに、奄美の自然と人の心の温かさを堪能できる。

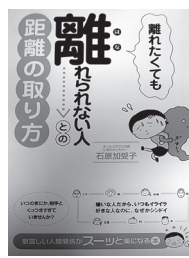
＊「きょら」とは奄美では“美しい”という意味

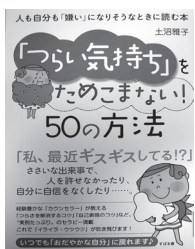
Please come and enjoy our pastries and taste the sweets that make you happy.

鹿児島市上荒田町28-16
ガーデンパレス姫 1F
TEL 099-296-7593
営業時間／AM7：00〜PM7：00
定 休 日／月曜日

中洲通り
鹿児島市電
奄美きょら海工房

amami kyoraumi koubow
奄美の特産品とこだわりパン

LGBT…ってご存知ですか?性は2つ、人を愛するパターンは2つと思い込んで悩んでいるあなた…「好き」ということには沢山のパターンが有る事を知ってください。身体の性、こころの性、好きな性。いろんな性の「好き」が理解でき、自分自身を好きになり、人が人を好きになれる方法をサラッとわかりやすく書かれている本です。

「ゲイの僕から伝えたい『好き』の?がわかる本」
著：石川大我　出版：太郎次郎社エディタス

「心地の良い関係のカギは距離感覚が握っている」・・誰もが持っている、距離間に対する感覚センサーについて、わかりやすく書かれています。相手を尊重しつつ、そして自分自身をも大切に出来る楽な距離まで動いてみませんか?きっと、今よりももっと気持ちが楽になり、すてきな関係が長続きするのではないでしょうか・・気軽に手に取って頂きたい1冊です。

「離れたくても離れられない人との距離のとり方」
著：石原加受子　出版：すばる社

伝えたい事、伝わっていますか?自分も他の人も嫌いになりそうな時ってないですか?そんな辛い気持ちをためこまない為に、この1冊を手に取ってみてください。自分も相手も大切に出来る「伝え方フレーズ」が沢山詰まっている本です。穏やかな気持ちになって、みんなを好きになり、生活をも豊かにするヒントの詰まった1冊を是非読んで頂きたいと思います。

「つらい気持ちをためこまない50の方法」
著：土沼雅子　出版：すばる社

言葉の棘を抜こう・・・こんな項目で始まるこの本。暖かい会話を楽しむ為のお助け本です。相手を傷つけない為に・・そして自分も傷つかないための会話術がいっぱい詰まっています。言葉のやり取りで辛い思いを経験した事の有る方、無い方も是非読んで頂きたい1冊です。

「傷つかない&傷つけない会話術」
著：津田秀樹　西村鋭介　出版：マガジンハウス

皆、辛い経験をした事ありますよね・・その辛さに絶えられなくなり自分の存在を否定しようとした時、是非手に取って頂きたい1冊。死にたい気分の分析と、もう一度自分に向き合うきっかけになり得る映画のご紹介。読み終えたとき、こころが何となくやわらかく、暖かくなりきっと映画が見たくなる。そんな本のご紹介。

『死にたい』気持ちをほぐしてくれるシネマセラピー上映中
著：高橋祥友　出版：晶文社

TOPIC NEWS

カラオケの機械が新しくなりました

今年の10月1日から音楽ルームのカラオケ機器が新しくなりました♪

新しいカラオケ機器は、総楽曲数約55,000曲で採点ゲームや歌っての消費カロリーも表示される機能がついています。曲の入力も電子目次となり、わかりやすく使いやすくなりました。

カラオケの利用は、利用証の作成をおこないお一人最大90分の利用となります。11名以上で利用される方々は、最大120分の利用も可能です。

ぜひ、家族や友達を誘いストレス発散や仲間との交流にカラオケを利用下さい。みなさんのご利用をお待ちしています (^o^) ／

※利用証は、精神障害者保健福祉手帳や精神科及び心療内科への通院を証明できるものをお持ちになれば発行することができます。詳細は、お問い合わせ下さい。

平成24年度後半の主な講座・イベントのお知らせ			
	イベント	日　程	対　象
10月	精神科医を囲む茶話会	20日（土）10：00～12：00	精神障がいのある方またはそのご家族（鹿児島市民）
	まちかど交流講座「手作り」	21日（日）10：00～12：00	鹿児島市民
11月	はーと講座「パソコン（エクセル）」	毎週土曜日（予定）	精神障がいのある鹿児島市民
	臨床心理士を囲む茶話会	25日（日）10：00～12：00	鹿児島市民
12月	まちかど交流講座「クッキング」（パンづくり）	15日（土）10：00～13：00	鹿児島市民
	精神保健福祉講座「統合失調症について」	26日（水）14：00～16：00	鹿児島市民
1月	はーと講座「パソコン（エクセル）」	毎週土曜日（予定）	精神障がいのある鹿児島市民
	メンタルヘルス講演会	未定	鹿児島市民
2月	まちかど交流講座「手作り」	未定	鹿児島市民
	家族講座（SST）	23日（土）・24日（日）	精神障がいのある方のご家族（鹿児島市民）
3月	精神保健福祉講座	未定	鹿児島市民

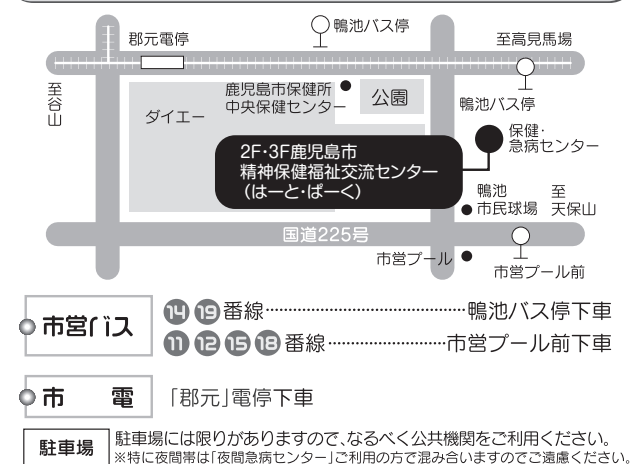
◇開講する講座・イベントの内容については、変更することがあります。詳しくは下記までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧下さい。

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）

開館時間　9：00～21：00
休 館 日　毎週火曜日　年始年末　12/29～1/3
使 用 料　無料
相　　談（※相談は21：00で終了します。）
来所相談　9：30～19：00（受付）
電話相談　9：30～20：30（受付）
☆相談には、精神保健福祉士・臨床心理士が応じます。
☆相談についての秘密は厳守いたします。
☆相談は無料です。
☆診療行為は行いません。

各部屋利用時間

交流スペース		9：00～21：00
多目的ルーム・会議室		9：00～21：00
音楽ルーム・調理室		9：00～20：30
ディケア室	平日	17：00～21：00
	土・日・祝日	9：00～21：00

ご利用・ご予約方法
（多目的ルーム　会議室　音楽ルーム　調理室　ディケア室）
※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
※上記各部屋は３ヶ月前から予約できます。
※各手続き・予約方法についてはお問い合せいただくか、またはホームページにてご確認下さい。

鹿児島市鴨池２丁目22番18号
TEL 099(214)3352　FAX 099(206)8571
URL：http://www.kouryu-center.org/

指定管理者　株式会社 ア・ライズ

「ア・ライズ」（A・RISE）は“立ち上がる”“復帰する”という意味です。精神障がいの方々が地域でその人らしくより良い暮らしができるよう、住宅の確保や就労支援などを目的として設立しました。精神障がいのある方々を支援する事業を通して、障がいの有無や種別に関わらず地域に暮らす人々が安心して暮らせる地域社会づくりに貢献したいと考えています。